CONSEILS D'HYGIÈNE

AUX ÉTRANGERS À LONDRES

OU

REMARQUES SUR LES HABITATIONS, LES QUALITÉS DE L'ATMOSPHÈRE, LES VÊTEMENTS, LES ABLUTIONS ET BAINS, L'ALIMENTATION ET LES BOISSONS,

PAR

LE DOCTEUR CHARLES BERNADET,

LAURÉAT DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS ;
MÉDECIN DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE SECOURS
PATRONNÉE PAR S.M. L'IMPÉRATRICE,
ETC., ETC.

LONDRES :
IMPRIMÉ CHEZ E. RASCOL, 4 BRYDGES STREET, COVENT GARDEN.
1870.

Extrait de l'Annuaire Commercial et Industrial pour 1870, de M. HAMONET.

Londres, ainsi du reste que la plupart des cités de la Grande-Bretagne, offre des caractères particuliers qui au point de vue de l'hygiène en font une ville de premier ordre. Ses rues sont généralement larges, ses édifices peu élevés. Ses constructions domiciliaires présentent une disposition spéciale. Tandis que dans les grandes capitales d'Europe, les familles vivent les unes près des autres, groupées par étages dans de hautes maisons ; ici, chaque demeure ne donne abri qu'à un petit nombre d'individus * Les voies publiques, admirablement drainées, sont parcourues par des égouts souterrains dont les mille réseaux portent au loin dans la mer les immondices et les déjections humaines. Elles sont aussi affranchies de ces ruisseaux, où l'eau plus ou moins stagnante, répand dans l'atmosphère ambiante le produit de ses émanations miasmatiques.

Ces dispositions, tant locales que générales, concourent à un but éminemment majeur : celui d'assainir l'existence individuelle et collective. Chaque habitant jouit d'un plus grand cubage d'air pur respirable, qui est l'élément par excellence de la bonne santé. Si l'on

---

* Habitants par maison (moyenne) :—Londres 8 ; Berlin 28 ; Paris 31 ; Vienne 56.—*Journal de la Société de Statistique de Paris.*

songe, en outre, que les vêtements sont fort bien appropriés aux variations du climat, qu'on use ici d'une alimentation riche en matériaux azotés réparateurs comme en matériaux carbonés respiratoires, que la nature des boissons permet de réagir à merveille contre les influences déprimantes des températures ; que la pratique des ablutions est journalière ; on ne pourra plus méconnaître qu'on tel ensemble de circonstances doit tendre à prolonger la vie humaine. Du reste, les statistiques confirment pleinement cette assertion en démontrant qu'à Londres, malgré l'immense agglomération d'êtres vivants, la mortalité est moindre que dans beaucoup d'autres points habités du globe.

La métropole britannique est traversée par un fleuve immense qui la sépare en deux capitales. Celles-ci sont elles-mêmes scindées en districts de l'Ouest, du Nord, du Centre, de l'Est et du Sud ; ces deux derniers très-populeux et comprenant à eux seuls près d'un million et demi d'âmes. Son sol est loin d'être uniforme. Les conditions telluriques diverses qu'offrent les districts en certaines parties de leur étendue, influencent et modifient nécessairement la salubrité des habitations. La topographie géologique de la ville y démontre en effet des terrains composés de clay (argile), de brique, de sable et de gravier. Or les terres argileuses concentrent un foyer d'humidité et de brouillards ; tandis qu'un sol de cailloux ou de sable est à l'abri de ces désavantages. Voilà pourquoi le West-end de la Métropole, bâti sur de

la terre de brique, jouit à raison d'une grande salubrité, du moins dans ses districts de Brompton, d'Hammersmith, et de Shepherd's Bush. L'étranger qui viendra planter sa tente en ce pays rencontrera les mêmes conditions salubres d'habitation dans les districts Sud, de Newington, de Kennington, Camberwell, Brixton et Clapham, formés de terrains sablonneux. Islington au Nord a un sol d'argile, comme Regent's Park et ses environs, mais ici la grande élévation au-dessus du niveau de la Tamise, tempère ou corrige l'influence défavorable du sol.

La demeure anglaise se fait remarquer par son éloignement des écuries, ou *Mews*, par son système de latrines, et son approvisionnement d'eau limpide. C'est un grand avantage pour une habitation d'être soustraite du voisinage d'une écurie, dont les émanations, provenant de la décomposition de matières organiques et de la fermentation putride des fumiers, ne sont que défavorables à la santé. La disposition des latrines dispense du curage des fosses qui répand dans l'air des gaz fétides, dont la diffusion peut devenir dangereuse en temps d'épidémie. La décharge des matières s'effectue dans un tuyau qui les charrie dans l'égout public. Chaque maison est ainsi reliée par une jonction souterraine avec le canal de la rue dans lequel un courant d'eau pure entraîne celui des eaux viciées.

La Tamise chargée de débris organiques de toutes sortes, parcourue par des milliers de bâtiments qui y

déversent leurs résidus, salie par les flux et reflux de la mer, serait impropre à l'alimentatiou de la Métropole dans toute la portion qui la traverse, aussi bien que dans celle qui est en aval. Prise en amont, l'eau offre, au contraire, les qualités de celle des grandes rivières, mais son éloignement a fait prévaloir un autre système. On a sur divers points construit d'immenses réservoirs qui fournissent à leurs districts respectifs. Au moyen de puissantes machines, l'eau est lancée tous les jours, dans la matinée généralement, à travers des tuyaux qui la conduisent aux maisons dans deux ou trois citernes, suivant l'importance et l'étendue du local ; l'une pour les pièces habitables, l'autre pour la cuisine, la troisième dans le cabinet des latrines.

La distribution intérieure la plus générale de la maison, comprend un sous-sol destiné à la cuisine ; un rez-de-chaussée formant le parloir ou le cabinet d'études, et la salle à manger ; un premier étage de deux ou trois pièces destinées aux réceptions ; et un deuxième et troisième étage, où se trouvent les chambres à coucher des habitants (maîtres et domestiques). Quelques-unes de ces pièces, celles consacrées au repos de la nuit, sont dans certaines localités beaucoup trop exiguës. Que l'étranger applique à ce point toute sa sollicitude, car l'hygiène de la nuit a presque tout autant d'importance que celle du jour. Une chambre étroite, non suffisamment ventilée, est une cause de viciation rapide de l'air respirable, par accumulation de l'acide carbonique exhalé. A la longue,

les organes respiratoires en ressentent le fâcheux contre-coup. Que de maladies de poitrine, dont on cherchait en vain l'origine dans une mauvaise alimentation ou dans les excès, trouvent leur raison d'être dans un cubage atmosphérique insuffisant pendant les heures données au sommeil ! Sans compter qu'une autre cause de spoliation de l'oxygène réside dans l'éclairage au gaz, qu'on doit à jamais bannir des chambres à coucher. Ce système prévaut ici presque partout. On a sacrifié la salubrité pour le brillant de la lumière et le bon marché. Mais le gaz à éclairage, outre qu'il noircit les objets de luxe, les plafonds et les tentures des appartements, élève trop vite la température ambiante, et répand des émanations délétères. Il est peu des personnes qui ne soient souvent péniblement éprouvées de l'excessive chaleur qu'il développe dans quelques circonstances, chaleur qui s'ajoute à celle des matériaux combustibles employés l'hiver. Nous ne saurions donc que trop approuver les personnes qui persévèrent dans l'emploi des moyens d'éclairage usités en France (huiles et bougies, jamais le pétrole). Elles abrègeront moins leur existence et rendront aussi moins nuisible aux organes de la vue, le travail du soir.

Le climat de l'Angleterre est en général doux et tempéré comme celui des îles. Toutefois, le voisinage de la mer, source immense d'évaporation y devient une cause d'humidité permanente et de brouillards. Ceux-ci, fréquents de Novembre à Janvier, revêtaient à Londres

il y a plusieurs années, des caractères de coloration et de composition chimique dûs à la diffusion dans l'atmosphère des particules charbonneuses versées par les cheminées des manufactures. Leur nature a changé depuis qu'un acte du Parlement a forcé les directeurs à consumer leur fumée. Malgré cette sage ordonnance, on voit encore quelquefois la sérénité d'un beau jour être tout-à-coup troublée par la tombée de vapeurs d'un gris jaunâtre, qui jettent la mélancolie dans l'âme, et rendent l'air presque suffocant et irrespirable. Quand ces brouillards existent le matin, ils ont plus de prise sur la santé, car le corps sortant du lit et d'une température quasi-uniforme dans laquelle il s'est trouvé plongé de longues heures, est plus exposé aux variations de température. Beaucoup d'Anglais ont alors coutume de mettre au-devant de leurs bouches un tissu protecteur (respirator) qui empêche le contact direct trop immédiat d'un air humide et brumeux avec les organes respiratoires. Si cette pratique peut paraître méticuleuse, la précaution est au moins sage, puisqu'il vaut évidemment mieux respirer une vapeur attiédie et tamisée que d'inhaler des particules de charbon et d'acide pyro-gallique, toujours plus ou moins nuisibles, parce qu'elles sont irritantes. L'humidité froide forme pendant les mois d'automne et d'hiver le fond dominant de l'atmosphère britannique. Or, aucune condition n'est plus pernicieuse pour la santé. Elle augmente la conductibilité de l'air pour le calorique, ralentit les fonctions de la peau, et la rend très-impressionable. C'est la grande

source des rhumes et des affections rhumatismales si communes en Angleterre.

Il est vrai qu'on y remédie par des vêtements appropriés. Nous voulons parler des étoffes de flanelle qui, employées sous toutes sortes de formes (gilets—chemises), deviennent bientôt pour l'étranger une nécessité devant laquelle il faut qu'il fléchisse. Il est indubitable qu'en bravant les intempéries dans un juste mesure on augmente la vigueur des organes et leur résistance aux causes morbides. Beaucoup d'entre nous se sont accoutumés dans leurs pays à cette lutte salutaire. Mais ici ce serait aux dépens de leur santé qu'ils persévèreraient dans une telle hygiène. Deux hivers ne se seraient pas écoulés qu'ils sentiraient leurs muscles envahis de temps à autre par des crampes douloureuses, premier avertissement de la maladie en germe.

Il est encore une autre raison qui exige l'usage de la flanelle à Londres. La température offre à certains moments du jour, et dans les mois de Mars et d'Avril où soufflent des vents d'est très-intenses, des variations subites, excessives dans leurs écarts, contre l'influence desquelles aucun tissu ne saurait mieux mettre le corps en garde. Quand on songe, de plus, que des journées chaudes et lourdes sont souvent suivies de soirées et de nuits très-fraîches ou glaciales, on comprendra mieux encore la nécessité d'être toujours prêt et toujours préparé contre un ennemi d'apparition si subite. Il est même rare qu'on soit obligé de s'en dégarnir pendant la

saison d'été ; mais comme les chaleurs, quoique courtes, y sont aussi accablantes, le mieux sera d'utiliser le tissu de flanelle sous une épaisseur plus légère pendant les mois en question.

Les Anglais sont soumis depuis leur plus tendre enfance à une excellente habitude qu'ils poursuivent jusqu'aux limites d'un âge avancé. Nous voulons parler de l'ablution froide quotidienne qu'ils effectuent le matin au sortir du lit, comme un indispensable complément de leur toilette. Aucune pratique n'est en effet plus salutaire, aucune ne tonifie, ne relève mieux la vitalité des organes, ne permet plus sûrement de résister aux influences déprimantes de toutes sortes. Les étrangers qui n'en faisaient point usage auparavant, et qui s'y soumettent avec les précautions voulues, ne tardent pas à se sentir mieux portant. Les forces augmentent, l'appétit devient vif et régulier, le sommeil profond et réparateur. Il est donc utile que dans les familles on y dresse de bonne heure les enfants. La répugnance ne tarde pas à se changer pour eux en plaisir. C'est vers quatre, cinq ou six ans, suivant leur vigueur constitutionnelle, (mais jamais avant, vu leur grande susceptibilité), qu'on devra les soumettre au régime quotidien des ablutions. Sous son inflnence, les tempéraments les plus débiles se fortifient, la croissance s'effectue libre d'entraves comme la nutrition ; ils traversent sans dangers les phases critiques de leur âge. L'adolescent, l'adulte, le vieillard même en en continuant l'emploi y puiseront des bienfaits

dont le résultat incontestable est une longévité plus étendue. Mais, à quelque période de l'existence qu'on y ait recours, il faut, comme condition *sine qua non*, qu'elles soient suivies d'une réaction vasculaire, c'est-à-dire d'un reflux sanguin vers toute la périphérie du corps se traduisant par un bien-être tout spécial. Autrement il y aurait à craindre des stases internes et des congestions viscérales. On devra donc, pour atteindre le résultat désiré, les faire très-courtes (une ou deux minutes au plus en hiver, cinq minutes en été), les faire suivre de frictions avec des linges secs, d'un habillement rapide et de l'exercice en plein air. Avec l'observation de ces régles, le mauvais temps ne deviendra jamais une contre indication absolue. On verra même que les ablutions, en cas pareil, finissent par mettre à l'abri des rhumes, et par diminuer considérablement la susceptibilité aux froids. Cette hygiène des ablutions rendra inutile l'emploi des bains chauds, dont nous n'avons rien à dire qui ne soit connu quant aux effets dangereux de leur trop haute température, et des vêtement protecteurs qu'ils nécessitent quand on en sort. Mais il est une nature de bains fort à la mode à Londres : les bains turcs ou bains d'étuve sèche. Ils se supportent infiniment mieux que les bains de vapeur ou d'étuve humide généralisés en France. Ils assouplissent les articulations et les muscles, réveillent la vitalité des tissus et la circulation cutanée. Ce sont d'excellents modificateurs de la santé pour les gens à vie sédentaire dans un pays humide

comme la Grande-Bretagne, à la condition toutefois de ne pas savourer à l'excès les délices de bien-être qu'ils procurent momentanément.

L'alimentation du peuple anglais concorde logiquement avec ses mœurs et son climat. Et comme il est de règle scientifique qu'il faut adapter à peu près sa vie aux usages du pays dans lequel on est venu planter sa tente, l'étranger fera bien de ne pas s'en départir dans les choses les plus essentielles du moins. Il faudra donc ici faire prédominer l'alimentation substantielle, les viandes animales qui réparent les tissus, les végétaux féculents qui fournissent au sang d'abondants matériaux carbonés, brûlés dans l'acte respiratoire pour l'entretien de la chaleur animale. Les œufs, le cacao, le mouton, le bœuf rôti, les pommes de terre, occuperont la première place. Le porc frais, ou le porc conservé sous forme de jambon seront consommés en quantité beaucoup moindre, et seulement pour relever les forces de l'estomac qu'on fatigue par une alimentation trop uniforme. Leurs fibre denses et serrées sont en effet plus difficilement ramollies par le suc gastrique, et beaucoup de dyspepsies n'ont pas d'autre origine que l'abus de ces viandes tassées qui finissent par épuiser les facultés digestives de l'estomac.

Ce que nous disons des aliments solides, s'applique en tout point aux liquides dont nous accompagnons nos repas. Variez-les pour que l'organisme les prenne sans rebut, et en tire profit. On connait jusqu'à quel point

l'usage de la bière est répandu en Angleterre. Cette excellente boisson, apaise la soif, stimule l'estomac et renferme des principes alimentaires. Certaines personnes ne la supportent que difficilement. C'est un mélange d'infusion de houblon et d'infusion d'orge germé et torréfié (ou malt), auquel on fait subir la fermentation alcoolique. Dans les bières fortes (stout et porter) le malt a été torréfié à une température qui l'a bruni, ce qui explique à la fois leur coloration foncée et leur odeur spéciale. Elles contiennent plus d'alcool que les bières faibles ou pâles (ales) et par conséquent elles ont des qualités nutritives et stimulantes auxquelles il est préférable de recourir en hiver et dans les saisons humides; tandis que l'été les infusions amères relèveront mieux les forces digestives qui fléchissent dans les chaleurs. Dans cette saison, certains estomacs, trop fatigués d'un usage continuel de la bière qui détermine des embarras gastriques bilieux, se guériront eux-mêmes et très-vite de leur malaise passager en changeant radicalement de boisson, et en faisant usage à leurs repas de *claret* ou de vins français.

Le thé, comme boisson aromatique excitante diffusible, est très-répandu à bon droit. Il serait superflu de s'étendre ici sur ses avantages provenant à la fois du calorique de l'infusion et des éléments alibiles de cette substance végétale. La seule remarque à faire est d'en éviter l'abus, surtout pour ceux qui l'emploient à leur premier déjeûner, et d'alterner avec le café au lait ou le

chocolat, quand l'estomac trop surexcité par son usage témoigne de la paresse ou de l'inertie.

Les boissons alcooliques (spirits) sous toutes formes : eau-de-vie (brandy) whisky, gin, ont pris un empire si despotique dans les mœurs du peuple que les légistes leur attribuent avec trop de raison, hélas ! l'augmentation des statistiques de folie et de criminalité. Il est incontestable que les effets déprimants d'une atmosphère brumeuse et humide obligent à y avoir recours. L'étranger, au bout de quelque temps de séjour, avoue lui-même qu'il consomme plus que dans son pays. C'est un besoin qui a sa source rationelle dans les écarts du climat. Le tout est d'en user avec sagesse. car les ravages des boissons alcooliques dans les fonctions sont incommensurables. S'il fallait choisir parmi les boissons distillées, celle capable d'exercer l'action la moins fâcheuse sur la santé, nous conseillerions le gin, que ses qualités légèrement stimulantes et diurétiques rendent un breuvage sain, à la condition bien entendu de rester toujours tempérant.

A ces réflexions, que le temps et l'espace nous obligent à regret de condenser sous une forme si concise, nous n'ajouterons plus qu'une seule remarque : Londres est la ville par excellence des voluptés faciles. Les jeunes femmes anglaises, généralement pleines de fraîcheur et de charmes, libres du choix de leurs rapports sociaux dans lesquels aucune police sanitaire n'apporte d'entraves, offrent aux étrangers des séductions et des piéges qui

dérobent un véritable danger. Les cités maritimes ou les promiscuités sont si nombreuses et si incessantes, renferment sous les mêmes écueils un poison plus grave encore. Il ne pouvait en être autrement dans un pays où l'hygiène publique, portée si haut, n'a pas osé toucher néanmoins à l'arche sainte de la liberté individuelle.